

1, 2, 3, 4, 5 gestes pour se protéger (DSDEN 53)

1, 2, 3, 4, 5

1, 2, 3, 4, 5

Comment me protéger et protéger les autres

C'n'est pas si compliqué si ces cinq gestes sont les nôtres



1 Lave-toi les mains avec du savon, très régulièrement.

Lave-toi les mains, très régulièrement

Avec du savon, frotte et prends ton temps



2 Tousse et éternue dans le pli de ton coude ou dans un mouchoir et loin de tes amis.

Tousse et éternue loin de tes amis

Dans l'pli de ton coude ou un mouchoir aussi



3 Utilise un mouchoir en papier pour te moucher et jette-le à la poubelle.

Mouchoir en papier s'il est usagé

Il faut le jeter dans une poubelle fermée

4 Évite de toucher ta bouche, ton nez et tes yeux.



Evite de toucher ta bouche et tes yeux

Ton nez, ton visage, c'est très contagieux

Un mètre minimum, garde la distance

Pour vaincre le virus, ça nous donne des chances



5 Respecte une **distance de 1 mètre** (2 grands pas) entre toi et les autres.